بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

JADUAL BERPANTANG 4.0

MASA	TUGASAN	TINDAKAN
HARI 1	• Selepas 2 jam bersalin buat sapuan di bahagian badan. • Mandi air suam. • Pastikan rambut di ikat tinggi. • Stokin dan baju sejuk di pakai. • Rendam air herbanika + madu (2-3 kali sehari. • Air susu kambing. • Sokong penyusuan ibu.	• Minyak Herbanika • Beritahu nurse Klinik Kesihatan • Uruskan uri
HARI KE 2-44		
6. 00 PG	• Keluarkan ikan/ayam. • Rebus air akar herbanika. • Bakar tungku.	• Rebus air akar dengan api kecil + dengan madu= rasa dulu sedap tak baru bagi (1 mug cukup). • Bakar tungku (15 minit api paling kecil, basuh batu tungku, kemudian letak dalam kain herba).
7.30 PG	• Breakfast (Tak pe sayang buat sendiri) -makan roti, capati, kurma + susu kambing Mamadil.	
8.30 PG	• Rebus air herba untuk mandi. • Bakar tungku. • Urut (rujuk slide Kak Ice). • Bengkung, pilis, param.	• Rebus daun dan uncang dengan api perlahan di dalam cerek, tuang dalam baldi yang di campur air paip biasa, simpan herba untuk di gunakan esok hari.

9.30 PG	• Mandi baby, massage.	Sediakan air masak (2 liter) yang diletakkan sedikit air akar herbanika.
11.30 TGH	• Masak lauk berpantang.	
12.00 TGH	• Masa untuk ibu makan.	
2.30 PTG	• Rebus air akar untuk minum.	
3.00 PTG	• Snacking, buah, roti, oat.	
4.15 PTG	• Bakar tungku.	
5.45 PTG	• Rebus air mandian. • Mandi, pakai bengkung. Masak nasi.	
6.00 PTG	• Masak nasi dan panas kan lauk.	
6.30 PTG	• Mandi baby.	
8.45MLM	• Bakar tungku. • Pakai bengkung. • Support breast feeding.	
HARI KE 30-44	• Alatan penutup pantang. • Bertanggas.	

MESSAGE KASIH SAYANG:

- Hari 1-15 , 20 hari nurse akan datang melawat ke rumah.
- Jangan lupa daftar nama di JPN sebelum 12 weeks
- Perihal aqikah kenduri, sayang serah semua pada abang.
- Hari ke 4, 5, 6 akan berurut (BBC TEAM) budget = RM470
- Pastikan makanan adalah cukup nutrsi, sayur, nasi segengam, protein, buah dan air
- Rumah dalam keadaan terkawal.
- Baju bayi di basuh (jangan campur dgn baju lain) dan setiap sarung tanggan dan kaki pastikan cukup.
- Abang dan anak-anak lain pastikan cukup rehat dan makan.
- Solat awal waktu, minta Allah beri kekuatan untuk melaksanakan tugas selama 44 hari.
- Kawal emosi, sentiasa senyum dan jangan mengeluh.
- Minta anak bantu kemas rumah.

PERKARA YANG FATEH BOLEH BUAT

-Kemas mainan sendiri.
-Sapu sampah.
-Buang pampes adik.
-Letak pinggan di sinki.

- Sayang berniat untuk berpantang dengan baik, dari segi kesihatan, emosi dan tubuh badan kembali fit supaya dapat beribadat dan berkhidmat kembali kepada abang dan anak-anak.

- Sayang sangat-sangat perlukan bantuan abang dan sokongan, kefahaman, dalam menjayakan pantang kali ini. Mohon dipasangkan ayat-ayat al-Quran, zikir, semasa dalam nifas.

- Pastikan sayang sentiasa menjaga adab berpantang dan tidak melanggar pantang.

- Segala tugas pengurus rumah akan diserahkan sementara waktu kepada abang. Perkara yang paling menyebabkan sayang stress adalah rumah bersepah, sampah tidak dibuang, pinggan tidak dibasuh. Andai abang tidak mampu dan penat bolehlah kiranya upah sesiapa untuk mengemas 1 kali dalam seminggu.

- Semoga Allah mempermudahkan urusan abang dan beri setiap ganjaran dengan pahala yang besar.

- I love u.